

	月		火		水		木		金		土		日	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:00														
11:00			10:30~門馬里菜 パワーヨガ		10:30~佐藤美子 肩こり解消ヨガ		10:30~大坪恵 ヴィンヤサフロー		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~斎藤園子 パワーヨガ		10:30~佐藤美子 ピラティス	
12:00			11:50~門馬里菜 リラクソロジー		11:50~佐藤美子 パワーヨガ		11:50~大坪恵 骨盤調整ヨガ		11:50~小澤綾紗 シェイプアップヨガ		11:50~斎藤園子 リラクソロジー		11:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ	
13:00					13:30~佐藤美子 骨盤調整ヨガ			13:30~佐藤美子 ピラティス						卒業生レッスン★
14:00														10:30~卒業生 ピラティス
15:00											整体ルーム 14:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ			14:50~門馬里菜 パワーピギナー
16:00														
17:00														16:10~門馬里菜 デトックスヨガ
18:00														
19:00			18:30~佐藤美子 ピラティス		18:30~佐藤マミ パワーピギナー		18:30~佐藤美子 デトックスヨガ		18:30~羽生智子 肩こり解消ヨガ					
20:00														
	休校日													
10:00														
11:00			10:30~藤井梨紗 パワーヨガ		10:30~佐藤美子 パワーピギナー		卒業生レッスン★ 10:30~卒業生 ピラティス		10:30~小澤綾紗 肩こり解消ヨガ		10:30~斎藤園子 シェイプアップヨガ		10:30~佐藤美子 骨盤調整ヨガ	
12:00			11:50~藤井梨紗 リラクソロジー		11:50~佐藤美子 骨盤調整ヨガ		11:50~藤井梨紗 肩こり解消ヨガ		11:50~小澤綾紗 デトックスヨガ		11:50~斎藤園子 肩こり解消ヨガ		11:50~佐藤美子 パワーヨガ	
13:00							13:30~藤井梨紗 シェイプアップヨガ							
14:00			13:30~佐藤美子 ピラティス											
15:00											14:50~羽生智子 パワーヨガ			14:50~佐藤マミ パワーピギナー
16:00														
17:00											16:10~羽生智子 リラクソロジー			16:10~佐藤マミ デトックスヨガ
18:00														
19:00			18:30~佐藤美子 肩こり解消ヨガ		18:30~佐藤マミ 骨盤調整ヨガ									
20:00														
	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:00		満月割		満月割		満月割		満月割		満月割		満月割		満月割
11:00	10:30~上野碧里 ピラティス		10:30~藤井梨紗 パワーヨガ		10:30~佐藤美子 肩こり解消ヨガ		10:30~大坪恵 デトックスヨガ		10:30~小澤綾紗 パワーヨガ		10:30~斎藤園子 パワーピギナー		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ	
12:00	11:50~上野碧里 骨盤調整ヨガ		11:50~藤井梨紗 リラクソロジー		11:50~佐藤美子 パワーピギナー		11:50~大坪恵 肩こり解消ヨガ		11:50~小澤綾紗 リラクソロジー		11:50~斎藤園子 デトックスヨガ		11:50~小澤綾紗 シェイプアップヨガ	
13:00			13:30~佐藤美子 ヴィンヤサフロー				13:30~藤井梨紗 月礼拝							
14:00														
15:00											整体ルーム 14:50~上野碧里 シェイプアップヨガ			14:50~門馬里菜 パワーピギナー
16:00											整体ルーム 16:10~上野碧里 リラクソロジー			16:10~門馬里菜 デトックスヨガ
17:00														
18:00														
19:00	18:30~斎藤園子 月礼拝		18:30~佐藤美子 ピラティス		18:30~佐藤マミ リラクソロジー				18:30~羽生智子 肩こり解消ヨガ					
20:00														
	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム
10:00														整体ルーム
11:00	10:30~渡邊文江 肩こり解消ヨガ		10:30~藤井梨紗 パワーヨガ		10:30~小澤綾紗 パワーピギナー		10:30~大坪恵 シェイプアップヨガ		10:30~小澤綾紗 アロマヨガ		10:30~斎藤園子 ヴィンヤサフロー		10:30~佐藤美子 ピラティス	整体ルーム
12:00	11:50~渡邊文江 骨盤調整ヨガ		11:50~藤井梨紗 リラクソロジー		11:50~小澤綾紗 骨盤調整ヨガ		11:50~大坪恵 肩こり解消ヨガ		11:50~小澤綾紗 ヨガ棒		11:50~斎藤園子 リラクソロジー		11:50~佐藤美子 肩こり解消ヨガ	整体ルーム
13:00			13:30~佐藤美子 骨盤調整ヨガ											
14:00														
15:00						14:50~佐藤マミ パワーヨガ					整体ルーム 14:50~上野碧里 パワーヨガ			14:50~佐藤マミ パワーピギナー
16:00											整体ルーム 16:10~上野碧里 肩こり解消ヨガ			16:10~佐藤マミ デトックスヨガ
17:00														
18:00														
19:00	18:30~斎藤園子 デトックスヨガ		18:30~佐藤美子 パワーピギナー						18:30~羽生智子 骨盤調整ヨガ					
20:00														
	ヨガルーム	整体ルーム	<ul style="list-style-type: none"> 当日30分前までにプラチナスクールからご予約をお願いします。 お電話でのご予約は受付けておりません。 レッスン内容や担当インストラクターは変更になる場合がございます。 スケジュールは毎月変動の可能性がございます。 YMCヨガスタジオの通常レッスンは妊婦さん向けのものではございません。妊娠中の通常レッスン参加は許可を得た場合を除き基本ご遠慮いただいております。 <p>※レッスンの時間は完全固定ではありませんので 都度確認をお願いいたします</p>											
10:00														
11:00	10:30~門馬里菜 パワーピギナー													
12:00	11:50~門馬里菜 小顔フェイシャルヨガ													
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:30~斎藤園子 肩こり解消ヨガ													
20:00														
	通常レッスン マンスリーまたは受講表で参加可能	初心者おススメレッスン マンスリーまたは受講表で参加可能	オリジナルレッスン	有料イベントレッスン 有料2,500円	IR養成コース2級ヨガ講座 受講申込者のみ参加可能	RYT1級コース講座 受講申込者のみ参加可能	IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み							



YMCヨガスタジオ仙台 レッスン内容

リラクソガ ★	【初心者おススメ】 運動量の少ないクラスです。座位を中心に疲れた身体をほくしていきます。疲れが溜まっている方におすすすめです。	パワーピギーナ ★★★★	太陽礼拝を中心とした立位のポーズがメインのヨガ。じっくりとアーサナを味わうことができます。汗をかいてすっきりしたいときにおすすすめ。	【星の見方】 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★
肩こり解消ガ ★	姿勢改善や血行促進に効果のあるアーサナを行い、肩のコリを改善・予防をするクラスです。デスクワークが多い方にもおすすすめです。	パワーヨガ ★★★★★	太陽礼拝を中心とした立位のポーズがメインのヨガ。ピギーナクラスに慣れた方向け。ダイナミックなポーズや動きを取り入れて身体の強化と集中力を高めていきます。汗をかいてすっきりしたいときにおすすすめ。	
アロマガ ★	【初心者おススメ】 100%天然植物精油の香りに包まれながら心と身体のバランスをおたやかに整えていきます。	シェイプアップヨガ ★★★★★	エクササイズ要素の強いクラスです。筋肉を意識し、鍛え、代謝をあげて健康的なボディラインに導いていきます。	
骨盤調整 ★★	【初心者おススメ】 骨盤周りの筋肉を中心に、ほくし、鍛えることで全身の筋バランスを整えていくクラスです。姿勢改善に効果的です。	ヴァイサフロー ★★★★	呼吸と動作を連動させ、立位ポーズを中心に流れるように動いていくクラスです。集中力が増し、全身のスッキリ感を味わえるクラスです。	
朝ヨガ ★★	朝は変化の時間。まだ目覚めていない心と身体を、気持ちよくほくしていきます。通勤・通学前にも最適です。一日が心地よくすっきりとスタートしていきましょう。	ピラティス ★★	リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを動かし人間が本来持っている身体の機能を正常化し、生きる為の活力を最大限に引き出します。年齢にかかわらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の身体をコントロールする方法を習得するクラスです。 ※黄色はピギーナ向けクラス ※オレンジは何度かレッスンに参加したことがある方向け	
リストラティブ ヨガ ★	フロップス（補助道具）を使ってポーズをとっていきます。ホールド時間を長り、深いリラクソスへ導いていきます。身体の疲労回復はもちろん、精神の回復にも効果的です。動きが少ないので、体を冷やさないように上着やレッグウォーマーをご持参することをおすすすめします。	ピラティス ★★★★	太陽礼拝を中心に、身体を正しく使いながらポーズをとっていきます。ポーズのポイントも丁寧に教えます。ピギーナ向け。	
フローヨガ ★★	動きを止めずに流れるようにポーズをとっていきます。呼吸にポーズを合わせながら動いていくことで、集中力が高まります。流れも心地よく感じるでしょう。	瞑想セッション(瞑想) ★	静的ポーズを中心に全身を動かし、瞑想に入りやすくなるように整えていきます。呼吸法や瞑想の時間を多くとっていくクラスです。	
小顔フェイスヨガ ★	表情筋を動かし、顔のむくみ解消、しわやたるみの改善など、特に美容効果が高いクラスです。合わせてリンパ節を刺激するポーズを取り、全身のデトックス効果も高まります。	アーサナ読解 ★	ポーズの形やポイントをひとつひとつ丁寧に説明していきます。ポーズの形に不安のある方にもおすすすめです。	
ヨガ棒 ★★	「ヨガ棒」を使うことで、身体がほぐれやすく、正しいポーズへと導いてくれます。身体の変化を感じられるでしょう。	ヨガ哲学 ★	ヨガの哲学を学んでいく座学が中心のクラスです。マットの外で、ヨガを日常に活かせるように学んでいきます。	
デトックスヨガ ★★	むくみにお悩みの方におすすすめ。老廃物の排出に効果的なポーズを意識的に行ない、身体を軽くしていきます。深い呼吸をすることで心のデトックスにもなります。	プラーナ ★	ヨガの数ある呼吸法をじっくり行っていきます。いつも呼吸が浅く感じる方、ストレスを溜め込んでいる方におすすすめ。呼吸が深く巡る身体を目指していきましょう。	
月礼拝 ★★★★	太陽礼拝同様、立位のポーズがメインのクラス。月のエネルギーとリズムを感じながら穏やかに動いていくクラス。ホルモンバランスを整えやすく、心が休まり安眠効果も。	卒業生レッスン ★～★★★★★	ヨガインストラクター養成コース卒業生によるレッスンです。卒業してこれからはますます活躍する卒業生のフレッシュで情熱あふれるレッスンに是非ご参加ください！	
		オリジナルレッスン ★～★★★★★	各校でオリジナルのレッスンをします。予約の際は「オリジナルレッスン」を選択してください。	
		イベントレッスン ★～★★★★★	90分2,500円の有料レッスンです。ご参加の際は別途予約が必要です。	

動きの強度
難度
汗の量
のレベル
星の数が多い
ても、ピギーナの方
もご参加い
ただけます

”今”がわかる!

 公式 Facebook
 公式 Instagram
 公式 Twitter

@YMCsendai 
 @YMCsendai 
 @YMCmedical

ブログもやっています!

ゆるい練習室

